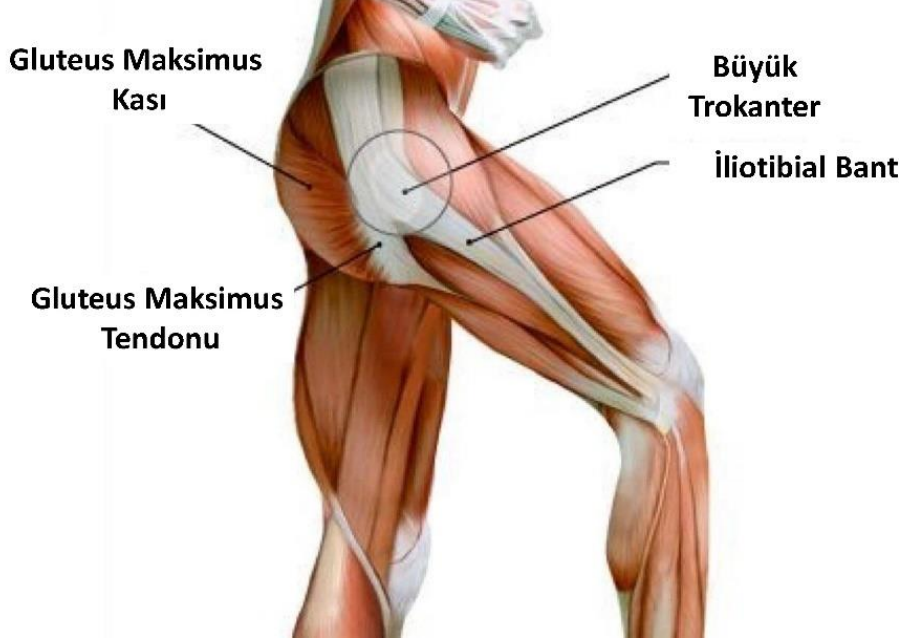


BÜYÜK TROKANTER AĞRI SENDROMU

Büyük trokanterik ağrı sendromu, kalçanın dış yan kısmında kronik ağrıyı tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Önceden bu bölgenin ağrılarının sebebi olarak sadece trokanterik bursit olduğu zannedilse de günümüzde büyük trokanter ağrı sendromunun en sık sebebinin gluteal tendonlardaki problemlerden kaynaklı olduğunu biliyoruz.



Büyük trokanterik ağrı sendromu görülme sıklığı kadınlarda, bel ağrısı olanlarda, iliotibial bant gerginliği olanlarda ve obezite ile birlikte olan hastalarda daha yaygın olduğu belirtilmiştir.

Büyük trokanter ağrı sendromu belirtileri arasında, kalçanın dış kısmında sürekli ağrı ve bu ağrının uyluğun yan tarafı boyunca dize ve bazen dizin altına veya kalça kasına doğru yayılması yer alır. Doktorun yaptığı fiziki muayenede, büyük trokanterin arka yan bölgesinde hassasiyet tespit edilir.

Büyük trokanter ağrı sendromu çoğu zaman istirahat, kişiye özel fizyoterapist eşliğinde uygulanan güçlendirme ve germe egzersiz programları, trokanter major çevresindeki bursa yapılarına yönelik kortizon ve gluteal tendonlara yönelik PRP enjeksiyonları ile ameliyat dışı yöntemler ile tedavi edilir.

Bu tedavilere yanıt vermeyen hastalarda ise IT bant gevşetme-uzatma, gluteal tendon tamiri gibi artroskopik yapılabilen ameliyatlar ile çözüm üretilir.

Trokanter Nedir?

Trokanter, uyluk kemiği (femur) üzerindeki çıkıntılardan biridir ve kalça eklemine önemli bir parçasıdır. Dış kalça bölgesinde bulunan trokanter major yani "büyük trokanter", kalça hareketlerini sağlayan ve yürürken koşarken ördekvari yürüyüşe engel olan G. Medius ve Minimus kaslarının bağlantı noktasıdır.

Halk arasında, kalçanın dış kısmındaki kemik çıkıntısı olarak tanımlanabilir. Yatağa yan yattığınızda, kalçanızın dış kısmında yatakla temas eden sert bir çıkıntı hissediyorsanız, bu genellikle büyük trokanterdir.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromu Nedir?

Kalça ekleminin dış kısmında ağrı ve hassasiyetle karakterize, kalçanın yan tarafındaki kemik çıkıntısı olan büyük trokanter adlı yapının etrafındaki ağrılı durumları tanımlamak için kullanılan genel, şemsiye bir terimdir.

Listelemek gerekirse Büyük trokanter ağrı sendromunda ağrının sebebi aşağıdaki sebepler olabilir:

Gluteal bölgenin bursa yapılarının iltihaplarından (bursit). Trokanterik bursit için ayrıntılı bilgi edinmek isterseniz bağlantıya tıklayabilirsiniz.

IT bantın gerginliğinden dolayı boyu kısalır ve trokanter majöre sürtünerek bu bölgede enflamasyona ve ağrıya sebep olur. Bu duruma proksimal iliotibial bant sürtünme sendromu denir. IT bant sendromu hakkında ayrıntılı bilgi için bağlantıya tıklayabilirsiniz.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromunun Belirtileri Nelerdir?

Büyük trokanter ağrı sendromunun en yaygın belirtisi, kalçanın dış kısmında hissedilen lateral kalça ağrısıdır. Bu ağrı, genellikle yürüyüş, merdiven çıkma veya yan yatarken artar.

Hastalar, geceleri uykularının bölündüğünden şikâyet edebilir. Özellikle bacağına yana doğru kaldırılması veya kalçanın rotasyon hareketlerinde bu ağrılar belirginleşir.

Ağrı: Büyük trokanter ağrı sendromunun en sık görülen belirtisi kalça dış kısmında trokanter majör adlı kemik yapının dış ve hafif arka bölgesinde hissedilen ağrıdır. Ağrı genellikle günlük yaşam aktiviteleri ve sportif aktiviteler sonrası artar. Ayrıca bu bölgeye uygulanan basınçla da ağrı artar. Çoğu hasta geceleri bu bölgenin üzerine yatmada zorlandıklarını, yan yatmaya çalışırken uykularından uyandıklarını ifade ederler. Yürüyüş ve koşunun tek bacak fazında ağrı artar. Hastalar bir yere oturmadan ayakta çorap giymeye çalışırken kalçalarının dış kısmında ağrı olduğunu söylerler.

Topallama: Gluteal medius minimus tendon sorunlarında daha fazla görülür.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromu Kimlerde Daha Sık Görülür?

Bu sendrom, genellikle orta yaşlı kadınlarda daha sık görülür. Özellikle menopoz sonrası dönemde, hormonal değişikliklerle birlikte kalçadaki kas ve tendon yapılarında zayıflama meydana gelir.

Kalça instabilitesi olan bireylerde bu sendromun görülme olasılığı daha yüksektir. Fazla kilo, uzun süreli hareketsizlik veya yanlış postür alışkanlıkları da risk faktörleri arasındadır. Bunların dışında:

40-60 yaş arası kadınlarda daha sık görülse de her yaş grubunda büyük trokanterik ağrı sendromu olabilir.

Kadınlarda erkeklere kıyasla büyük trokanterik ağrı sendromu 4 kat daha sık görülür. Bunun sebebi kadınların leğen kemiklerinin göreceli olarak daha geniş olmasından kaynaklandığı düşünülür.

IT bant gerginliği olan kişiler büyük trokanterik ağrı sendromu için daha risklidir.

Büyük trokanterik ağrı sendromu aşırı kilolu insanlarda daha sık görülür.

Gluteus Maximus-Gluteus Medius gibi bacak ve kalçanın hareketleri ve dengesi için çok önemli kasların zayıflığında büyük trokanter ağrı sendromu riski artar.

Bel ağrısının yaygın sebeplerinden biri olan sakroilak disfonksiyon bacaklarda boy eşitsizliğine yol açarak yürüme ve koşu biyomekaniğini bozup büyük trokanter ağrı sendromu riskini artırır.

Skolyozu olan hastalarda da risk artmıştır.

Koşucular, bisikletçiler ve triatletlerde antrenman yoğunluğunu aniden artırmak riski arttırır.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromu Tanısı Nasıl Konulur?

Büyük trokanter ağrı sendromunun tanısı koymak için standart bir yöntem yoktur. Kalça dış yanında ağrı şikayeti olan hastalar ayrıntılı olarak değerlendirilir. Bu bölgenin hastalıkları ayırıcı tanıda gözden geçirilerek, ultrason ve MR görüntüleme yöntemi ile büyük trokanter ağrı sendromu tanısı konulur.

Çoğu hastada büyük trokanter ağrı sendromunun nedenini bulmak kolay değildir. Hastaların büyük kısmında alt ekstremitte biyomekaniğinde bozulma vardır.

Esnekliği azalmış ve kısalmış IT bantın, trokanter majör bölgesinde artmış sürtünmeye bağlı olarak, trokanterik bursit, Gluteus medius- minimus tendon hastalıkları (tendinozis) ya da bu tendonların yırtıklarına zemin oluşturduğu düşünülmektedir.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromunun Tedavisi Nasıl Yapılır?

Büyük trokanter ağrı sendromunun tedavisi tamamen altta yatan nedenin tedavisi ile mümkündür. Tedaviye kilo kontrolü, ağrı kesici kullanımı, buz uygulaması ve hedefe yönelik fizyoterapi programları ile başlanır. Ayrıca hastalardan bacak-bacak üstüne atma hareketinden kaçınmaları istenir.

Büyük trokanter bölgesine yükü azaltmak için uyurken bacak arasına yastık konulması önemlidir. Fizyoterapi de amaç Gluteus maximus, Gluteus medius ve minimus kaslarını güçlendirmek ayrıca IT bant tensör fascia lata yapılarını gevşetmektir.

Ancak hastaların bir kısmında bozulmuş biyomekanikten dolayı ağrı oluşur. Bozulmuş biyomekaniğin en sık sebebi; kısa ve gergin IT banttır. Yapılan sportif aktiviteler sonrası şayet yeterli esnetme yapılmaz ise zamanla IT bant kısalarak daha çok sıklıkla diz ve daha az sıklıkla da kalça bölgesinde sorun çıkarmaya başlayacaktır.

Yapılacak fizyoterapi ve fonksiyonel kuvvet egzersizleri ile tamamen bu sorun ortadan kaldırılabilir.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromu Kortizon Tedavisi: Ultrason Eşliğinde İğne Uygulaması

Eğer sorun trokanterik bursit ise ultrason eşliğinde yapılacak 1 veya 2 kortizon iğnesi ile bursit kolayca iyileştirilir.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromu PRP,CGF Tedavisi- Ultrason Eşliğinde PRP, CGF İğne Uygulaması

Sorun eğer gluteus medius tendonu yırtığı kaynaklı ise kortizon yapmak durumu değiştirmeyeceği gibi bazı hastalarda ağrıyı artırabilir. Eğer yırtık küçük ise ilk başta ultrason eşliğinde PRP, CGF iğnesi tedavisi yapılır.

Şayet yırtık büyük olup, hastanın yürürken topallamasına sebep oluyor ise tedavi kesinlikle ameliyattır. Gluteus medius tendon yırtıklarının tamiri kapalı ameliyat ile yani artroskopik olarak yapılabilir.

Büyük Trokanter Ağrı Sendromu Ameliyat ile Tedavi Yöntemleri

Büyük Trokanterik Ağrı Sendromu genellikle yukarıda bahsettiğimiz ameliyat dışı tedavi yöntemleriyle iyileşir. Ancak, bazı hastalarda bu yöntemler yeterli olmadığında veya semptomlar şiddetli ve kalıcı hale geldiğinde ameliyat gündeme gelir.

Büyük trokanter ağrı sendromunda aşağıdaki ameliyatlar yapılır.

Endoskopik Bursa Eksizyonu (Bursektomi): Trokanter bölgesindeki iltihaplanmış bursanın çıkarılmasıdır. Bu işlem, minimal invaziv yöntemlerle, küçük kesilerle yapılır ve iyileşme süresi genellikle hızlıdır. Amaç, bursayı çıkararak kalçadaki sürtünmeyi ve ağrıyı azaltmaktır.

Tendon Onarımı: Gluteus medius tendonunun büyük trokantere bağlandığı yerde hasar veya yırtık varsa, endoskopik yöntem ile tendonların onarımı yapılır.

Kemik Çıkıntılarının (Kemik Mahmuzları) Alınması: Büyük trokanter üzerindeki kemik mahmuzları (kemik büyümeleri) tendonları ve bursayı tahriş ederek iltihaplanmaya neden olabilir. Cerrahi olarak bu kemik çıkıntıları çıkarılabilir, bu da bölgedeki basıyı ve sürtünmeyi azaltır.

İliotibial Bant Serbestleştirilmesi: İliotibial bant (IT bant) çok gerginse, kalçaya fazla baskı yaparak ağrıya neden olabilir. Bu durumda endoskopik ameliyat ile IT bant serbestleştirilebilir veya gevşetilebilir.